



# 予 定 献 立 表

2016年10月分

白鳥保育園離乳食

月	火	水	木	金	土
<p>31 軟飯(麦) 豆腐スープ ささみと野菜の炒め煮 梨のコンポート</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、若鶏・ささ身・生、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、ごま油 【緑】こまつな、にんじん、なし、日本なし生、かぼちゃ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ホットケーキ(かぼちゃ・バナナ)</p>	<p><b>【間食の与え方について】</b>  <b>★胃が小さく3度の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素を補給する第4の食事と考えます★</b>                  ① 食事と同様に間食を与える際は規則的に与え生活リズムを整えましょう。                  間食は1日に2回。(保育所では朝の8時半から9時と、3時のおやつで与えています。)                  ② 与える食材はおにぎり、ふかし芋、牛乳・乳製品、果物などを利用しましょう。                  水分を補給する重要な機会でもあるのでノンカフェインの麦茶などを与えましょう。                  ③ 甘いお菓子や・嗜好飲料については、与える場合は離乳が完了してからにしましょう。</p> <div style="text-align: center;">  </div>				<p>1 軟飯 焼きそば すまし汁(冬瓜ワカメ) さつまいものゴマ和え(離) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】キングクリップ、ツナ缶 【黄】胚芽米、さつまいも、じゃが芋 【緑】とうがらし、ワカメ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 豆乳カップケーキ</p>
<p>3 軟飯 すまし汁 きゅうりともやしの和え物 豆腐のそぼろ煮 ミニトマト(キザミ)</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、沖縄豆腐、キングクリップ 【黄】胚芽米、はるさめ 【緑】にんじん、さやいんげん、モヤシ、トマト</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ゴマクッキー</p>	<p>4 スパゲティナポリタン コンスープ 軟飯 梨 コールスローサラダ</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ</p>	<p>5 軟飯(あわ・胚芽) みそ汁 白身魚のおろし煮 野菜炒め(ブロッコリー) 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば・生、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】しょうが、大根、にんじん、モヤシ、ブロッコリー生、温州みかん、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ココアホットケーキ</p>	<p>6 お弁当の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">きな粉トースト(スティック) 軟飯</p>	<p>7 軟飯(麦) 根菜カレー 梨 もやしサラダ(煮)</p> <p style="text-align: center;">おじや</p>	<p>8 軟飯 まぜご飯 みそ汁(豆腐) 型抜きチーズ かぼちゃ含め煮</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐、若鶏・ささ身・生、豚肉 【黄】胚芽米、うどん 【緑】かぼちゃ、からしな、にんじん、キャベツ、ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">煮込みうどん 軟飯</p>
<p>10 体育の日</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>11 軟飯(納豆) イナムドチ パイパイチャンプルー 柿</p> <p><small>【赤】豚肉、沖縄豆腐、ツナ缶、調製粉乳 【黄】胚芽米、おし麦、オートミール 【緑】大根、からしな、にんじん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">オートミールクッキー 軟飯</p>	<p>12 軟飯 青切りみかん 鮭の北海道汁 フーイリチー(卵)</p> <p><small>【赤】ベにぎげ、豚肉、鶏卵、しらす 【黄】胚芽米、ふ、じゃが芋 【緑】大根、根生、にんじん、根深ねぎ、モヤシ、キャベツ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 豆腐入りカップケーキ</p>	<p>13 軟飯 みそ汁(冬瓜・わかめ) パイパイイリチー 梨 豚肉の香り揚げ</p> <p><small>【赤】キングクリップ、豚肉 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】こまつな、バナナ、にんじん、なし、葉大根</small></p> <p style="text-align: center;">ポロポロジュシー(大根葉)</p>	<p>14 軟飯 青切りみかん ハヤシライス 土佐和え</p> <p><small>【赤】牛肉、鶏レバー、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にんじん、ピーマン、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 米粉カップケーキ</p>	<p>15 煮込み野菜そば バナナ もずくの酢の物</p> <p><small>【赤】豚・かた・赤肉・生、ツナ缶 【黄】沖縄そば、胚芽米 【緑】にんじん、キャベツ、モヤシ、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ生</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 かぼちゃクッキー</p>
<p>17 軟飯(麦) 豆腐汁 白身魚のソテー ブロッコリーと人参の炒め煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】豆腐、キングクリップ、さば、缶詰・水煮 【黄】胚芽米、おし麦、そうめん 【緑】にんじん、モヤシ、ブロッコリー生、ぶどう、こ、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ソーメンタチャー</p>	<p>18 軟飯 ポパイサラダ みそ汁(冬瓜) 高野豆腐と野菜のうま煮 青切りみかん</p> <p><small>【赤】凍り豆腐、豚・もも生、若鶏・ささ身生、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、じゃが芋、さつまいも 【緑】キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、葉、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 黒糖カステラ</p>	<p>19 軟飯 食育 アーサー入りゆし豆腐 かぼちゃサラダ の チーズでカルシウム 日</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐、若鶏・ささ身生、しらす 【黄】胚芽米、じゃが芋 【緑】あおさ、かぼちゃ、温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">ふりかけおにぎり 軟飯</p>	<p>20 軟飯 みそ汁(チンゲン菜・麩) ひじきハンバーグ きんぴら風煮 柿</p> <p><small>【赤】豚ひき肉、鶏レバー、脱脂粉乳、しらす、チーズ 【黄】胚芽米、ふ 【緑】チンゲンサイ、ひじき、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、かき</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ゴマポッキー</p>	<p>21 軟飯 中華丼 小松菜の和え物(おかか)</p> <p><small>【赤】豚肉、きな粉、調製粉乳 【黄】胚芽米、三温糖、食パン 【緑】はくさい生、にんじん、ピーマン、こまつな、モヤシ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ジャム食パン</p>	<p>22 軟飯 すまし汁(冬瓜・たまねぎ) 大豆と鶏肉のカレー ヨーグルト</p> <p><small>【赤】鶏肉、大豆、キングクリップ 【黄】胚芽米 【緑】大根、玉ねぎ、ピーマン、セロリ生、にんじん、トマト、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや バナナ</p>
<p>24 軟飯 みそ汁 青切りみかん 豚肉のしょうが焼き トマトの和え物</p> <p><small>【赤】豚肉、きな粉 【黄】胚芽米、三温糖 【緑】キャベツ、玉ねぎ、トマト、オクラ</small></p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ 黒糖くずもち</p>	<p>25 秋鮭ごはん(軟) すまし汁(したけ・豚) じゃが芋の煮物 梨</p> <p><small>【赤】鶏卵、ベにぎげ、豚肉、しらす 【黄】胚芽米、砂糖、じゃが芋 【緑】ひじき、さやいんげん、こまつな、なし、にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ひらやち</p>	<p>26 軟飯 青切りみかん すまし汁(冬瓜・ワカメ) チンジャオロース キャベツのゴマ和え</p> <p><small>【赤】豚肉、脱脂粉乳 【黄】胚芽米、砂糖、ごま油 【緑】オクラ、ワカメ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">バナナホットケーキ</p>	<p>27 軟飯 ぶどう みそ汁(水菜・油揚げ) すきやき風煮(豆腐) さつまいも和え</p> <p><small>【赤】輸入牛・かたろー生、沖縄豆腐、脱脂粉乳、若鶏・ささ身生 【黄】胚芽米、さつまいも 【緑】にんじん、はくさい生、さやいんげん、ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 ミニドック</p>	<p>28 軟飯(麦) ビーフシチュー 白菜の和え物(煮)</p> <p><small>【赤】牛かた肉・生、豚レバー、キングクリップ 【黄】胚芽米、おし麦、じゃが芋、バター 【緑】にんじん、玉ねぎ、ピーマン、はくさい生、きゅうり、バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯 お米de国産さつまいもと栗のタルト</p>	<p>29 軟飯(麦) すまし汁(大根・麩・かいわれ) 鯖の味噌煮(玉ネギ) 野菜の炒め</p> <p><small>【赤】さば・生、しらす 【黄】胚芽米、おし麦、ふ、三温糖 【緑】大根、かいわれ大根、しょうが、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、モヤシ、にんじん、ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり(ゴマなし)</p>

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

≪アレルギー食品表示を規定されている食品≫

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン

★ 発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生